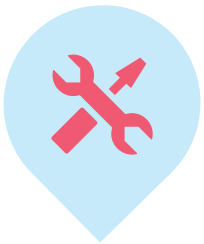
De supermarkt

De supermarkt is een plek waar je elke dag keuzes maakt over wat je eet en drinkt. Er zijn veel producten te koop, en het kan daardoor moeilijk zijn om de gezondere keuze te maken. De supermarkt is een plek waar je veel verleidingen tegenkomt, maar het is ook de plek waar je alles voor een gezonde maaltijd kan kopen. Hoe kunnen we slimmer boodschappen doen?

Na vandaag weet je meer over boodschappen doen

Je weet
hoe je goedkope en gezonde producten vindt.

Je begrijpt
hoe een supermarkt is ingericht.



Je kan
slimmer boodschappen doen.

Slim boodschappen doen

Gezond eten hoeft niet duur te zijn. Door slimme keuzes te maken in de supermarkt, kan je veel geld besparen.

- Kies producten uit het **onderste of bovenste schap** van de supermarkt. De producten op ooghoogte zijn vaak duurder.
- Ga voor B-merken, zoals **huismerken** of merken zoals Euroshopper/Gewoon. Deze zijn vaak goedkoper dan A-merken.
- Kies voor **grote verpakkingen** en **diepvriesverpakkingen**. Deze zijn per portie vaak goedkoper.
- Zoek naar producten met **kortingsstickers**. Let ook op aanbiedingen in de folders.
- Kook slim: maak eten voor meerdere dagen en **vries het in**.
- Eet vaker **peulvruchten**: Het kost veel minder dan vlees en heeft net zoveel voedingswaarde!

Notities

Opdracht

De supermarkt

Wat heb je geleerd van de supermarktrondleiding?

Hoe ga je dit gebruiken met boodschappen doen?

Wat had je wel of juist niet verwacht?

Notities

Voor de volgende keer

Neem de volgende les je ingevulde opdracht mee. In de volgende les bespreken we hoe het is gegaan.